ChatGPT

Моя система промпт-инжиниринга: практическое руководство

Введение

Промпт-инжиниринг – это умение правильно формулировать запросы к ИИ для получения полезного результата. Проще говоря, нужно научиться говорить с ИИ так, чтобы он точно понимал задачу и выдавал ответ, который вам действительно поможет. Качество запроса напрямую влияет на точность, уместность и полезность ответа модели [1] [2]. Эта дисциплина стремительно развивается, и овладеть ею сегодня так же важно, как раньше было важно научиться программировать [3].

Почему это важно для вас? У вас особенная ситуация и амбициозные цели: вы один ведёте проекты в маркетинге и веб-дизайне, развиваете приложение (Smart Bulldog для изучения английского), параллельно учите язык, следите за здоровьем и боретесь с прокрастинацией. Вы хотите использовать ИИ во всех этих сферах – от генерации изображений и текста до планирования дня и психологической поддержки. Правильно задавая вопросы ИИ, можно существенно облегчить себе жизнь, повысить продуктивность и даже снизить усталость, перераспределив часть рутинной или творческой нагрузки на ИИ. В 2025 году умение чётко ставить задачу ИИ стало *критическим навыком*: компании и отдельные специалисты отмечают, что качество промптов может «делать или ломать» эффективность работы с моделями [4]. Грамотно сформулированный запрос позволяет раскрыть полный потенциал инструмента – будь то ChatGPT, локальная LLM-модель, Midjourney, Stable Diffusion или что-то ещё [3] [5].

Что даст этот гайд? Мы разберём пошагово все ключевые аспекты промпт-инжиниринга, опираясь на свежие данные по состоянию на июль 2025. Вы получите:

- **Систему мышления промпт-инженера:** как подходить к постановке задачи для ИИ, как структурировать и уточнять запрос, как экспериментировать и улучшать его на основе полученной отдачи.
- **Структуру эффективного промпта:** из каких элементов он состоит, в каком порядке их лучше располагать, как подстраивать формулировку под разные цели (создание кода, изображений, текстов, планов и пр.) и под разные модели (GPT-4, локальные LLM, Stable Diffusion и т.д.).
- **Библиотеку примеров по сферам жизни:** конкретные шаблоны и примеры запросов для задач в здоровье, обучении (особенно английский язык), генерации визуального контента, создании текстов (статьи, сторителлинг, контент для блогов), UX-дизайне, планировании и продуктивности, психологической поддержке и саморефлексии, маркетинге. Мы не просто приведём примеры, но и поясним логику, почему они составлены именно так.
- **Паттерны адаптации под разные модели и ограничения:** как действовать, если вы используете маленькую локальную модель с ограниченной памятью или функционалом, если можно сделать только один запрос (one-shot) вместо диалога, как организовать цепочку из нескольких запросов (agentic prompting) или подключить внешние инструменты/данные (например, RAG – дополнение контекста из базы знаний).

- **Типичные ошибки и как их исправлять:** мы разберём распространённые «сырые» промпты – слишком общие, расплывчатые или запутанные – и покажем, как сделать вместо них чёткие и продуктивные запросы.
- **Автоматизация и шаблоны:** как создать свой набор постоянных запросов «на все случаи жизни», чтобы не изобретать заново каждый раз. Обсудим, как использовать шаблоны и даже специальные возможности (например, *Custom Instructions* в ChatGPT или скрипты) для экономии времени.
- **Обратная связь и улучшение:** вы научитесь анализировать ответы ИИ и понимать, где ваш промпт недоработан. Мы покажем, как распознать признаки того, что запрос можно улучшить, и какие приёмы для этого использовать.

Всё это будет изложено простым языком (без лишнего жаргона), но с достаточной глубиной и опорой на факты. Приступим к построению вашей персональной системы работы с ИИ!

Основы промпт-инжиниринга: принципы и мышление

Начнём с базовых принципов, которые лежат в основе хороших запросов к ИИ. Важно понять *образ мыслей промпт-инженера*: мы фактически становимся переводчиком с человеческого языка на язык модели. Модель – как очень способный, но *буквальный* исполнитель: она сделает, что попросите, **буквально**. Наша задача – очертить для неё «рамки зрения» на задачу и задать чёткий вектор движения [6].

Вот ключевые принципы:

- **Ясность и конкретика.** Чем понятнее и однозначнее задание, тем выше шанс получить именно то, что нужно. Избегайте расплывчатых формулировок. Лучше прямо указать, что требуется сделать, какую информацию использовать, какой результат ожидается. Модель не умеет «читать мысли», все детали важно проговорить. Например, запрос *«Помоги с кодом»* слишком общий, лучше: *«Проанализируй этот фрагмент кода на Python и подскажи, как оптимизировать функцию* `process_data` *по скорости, сохранив её функциональность»* – здесь чётко обозначена цель и область поиска решения [7].

- **Контекст и фон задачи.** ИИ опирается только на то, что дано в запросе (плюс свою встроенную базу знаний). Если задача требует специфичной информации – будь то факты, данные пользователя или подробности ситуации – их нужно предоставить в тексте запроса. Такой бэкграунд в промпте иногда называют *Additional Information* или просто контекст [8] [9]. Например, прежде чем спросить совет по здоровью, полезно упомянуть ключевые факты анамнеза. *Не перегружайте лишним*: только то, что действительно связано с задачей [10]. Контекст должен помочь модели лучше понять ситуацию, а не увести её в сторону.

- **Чёткая инструкция (директива).** В каждом запросе должно быть ясно, какое действие требуется от модели: написать, перечислить, проанализировать, сгенерировать идею, перевести и т.п. Эта часть называется *Directive* – основная инструкция [11]. Без явного указания модель может «растеряться» и дать общий ответ. Например: *«Дай 5 советов по улучшению сна»* – здесь директива «дай 5 советов». Если нужно несколько действий – разбейте их или укажите по порядку. **Лучше формулировать как повелительное наклонение или вопрос**: *«Напиши…», «Составь список…», «Как сделать X?»*. Это уменьшает неоднозначность.

- **Формат ответа.** Заранее подумайте, **в каком виде** вам удобен ответ, и пропишите это. Нужна таблица, список, код, определённый стиль письма, язык (русский/английский) – всё это стоит явно указать в конце промпта. Например: *«Ответь списком из 3-5 пунктов с короткими пояснениями к каждому»* или *«Выводи результат в формате JSON с такими полями: ...»*. Без таких указаний модель может выдать ответ «простынёй» или не в том жанре, и вам придётся переформулировать запрос. **Спецификация формата** – важная часть хорошего промпта [12] [13]. Это особенно полезно в рабочих задачах, когда ответ нужно сразу использовать (например, CSV для экспорта данных [14] [15]).

- **Роль или стиль (персона).** Вы можете попросить модель говорить от определённого лица или в заданном стиле – это называется *role prompting*. Задавая роль, мы добавляем ответу контекст и тон. Например: *«Представь, что ты опытный врач...»* или *«Ты – дружелюбный наставник по английскому...»*. Это помогает настроить **тон и манеру** ответа [16] [17]. Однако важно знать нюанс: исследования показали, что хотя указание роли влияет на стиль, *оно не гарантирует правильность ответов*. Просто сказав «Ты – эксперт», вы не заставите модель магически не ошибаться фактами [18]. Для повышения **точности** лучше работают дополнительные сведения, примеры и уточняющие вопросы. Поэтому роль используйте скорее для стилистики и рамок, а логику ответа обеспечивайте примерами и контекстом.

- **Примеры в prompt-е.** Один из самых мощных инструментов – *few-shot prompting*, то есть демонстрация примеров того, что вы хотите получить. Вы буквально показываете модели образец: *«Вопрос: ... Ответ: ...»* – и затем даёте новую задачу. Благодаря этому модель понимает формат и может имитировать показанное [19] [20]. Например, если вы обучаете модель на своих данных, можно привести пару диалогов «учитель-ученик» в нужном стиле, а потом сказать *«Теперь продолжи в том же духе для следующей темы...»*. Примеры особенно полезны, когда задача нестандартная или ответ должен быть строго структурирован. Главное – примеры должны быть релевантны задаче и демонстрировать именно тот шаблон, который нужен [20]. **Учтите**, что примеры «занимают» часть контекстного окна модели. В больших GPT-4 это не проблема, но мелким моделям много примеров не дать. Поэтому используйте их продуманно.

Помните аналогию: хороший промпт – как чёткое техническое задание или инструкция для нового сотрудника. Если просто сказать: *«Сделай мне красиво»* – результат будет случайным. Но если дать понятное ТЗ с примерами, нужным тоном и критерием готовности – «сотрудник»-ИИ справится куда лучше. В итоге мы **сузиваем поле возможностей до нужного нам направления** [6], но при этом **не перегибаем палку** – даём модели творчески генерировать внутри разумных границ.

Рекомендованная структура промпта

Как practically объединить все эти элементы? Можно следовать рекомендуемой структуре из нескольких частей (не все из них обязательны каждый раз, но учитывать их полезно):

1. **Примеры (если нужны).** Если задача сложная или формат неочевиден – начните с 1-2 примеров. Модель сначала "прочтёт" их и поймёт шаблон ответа [21] [22]. *Пример:* «**Пример**. Вопрос: ... Ответ: ...» (можно даже указать, что это пример).

2. **Контекст / Дополнительная информация.** Далее дайте исходные данные или важные факты, необходимые для выполнения задания [9] [23]. Это могут быть пункты истории болезни, параметры задачи, отрывок текста для анализа, пользовательские требования и т.д. Главное – отделить их от запроса (например, просто перечислить списком или

абзацем, без лишних слов). *Пример:*
«**Данные**: Пользователь 40 лет, диагноз …; текущий уровень английского A2; …»

3. **Роль (опционально).** Если хотите задать стиль ответа или позицию модели, укажите её перед самой инструкцией [23] [22]. *Пример:*
«Ты – квалифицированный врач и коуч по здоровью…»
или
«Представь себя английским учителем, который дружелюбно, но строго поправляет ошибки…»

4. **Инструкция / задание.** Это сама суть промпта – что нужно сделать [23] [24]. Старайтесь сформулировать её последней фразой, чтобы модель сфокусировалась именно на ней [24] [25]. Многие эксперты советуют завершать промпт основной инструкцией, потому что модели читают всё подряд, и последняя фраза “отдаёт команду” к действию, не давая сбиться на продолжение контекста [24] [26]. *Пример:*
«Проанализировав эти данные, **напиши план тренировок на неделю с учётом диагноза и образа жизни**.»
Здесь жирным выделена финальная директива.

5. **Требуемый формат вывода (если важно).** В конце, после основной инструкции, можно добавить пожелания по оформлению ответа [13] [27]. *Пример:*
«Оформи ответ в виде таблицы: столбцы – день недели, тип тренировки, длительность.»
Или: «Ответ дай на английском языке, в дружелюбном тоне, не более 3 абзацев.»

Следуя этой структуре, первый пример с врачом можно было бы оформить так:

```
**Пример (для образца стиля):**
Пациент: "У меня часто болит голова, особенно после работы. Что это может
быть?"
Врач: "Возможные причины головной боли в вашем случае – перенапряжение... (и
т.д. совет)"

**Данные о пациенте:**
- Возраст: 40 лет, диагноз рассеянный склероз (ремиссия).
- Образ жизни: сидячая работа, мало спорта, частый стресс.

Ты – опытный врач-невролог и здоровый лайф-коуч. **Проанализируй данные
пациента и его жалобы, предложи 5 конкретных советов по улучшению
самочувствия, учитывая рассеянный склероз.** Ответ оформи списком, тоном
заботливого врача.
```

В этом примере показано, как части идут одна за другой. Такая организация помогает **ничего не упустить** и не перепутать. Обратите внимание: мы сперва дали пример стиля (можно опустить, если не нужен), потом факты, затем роль, и последней строкой – чёткое задание. Это убережёт модель от попытки, например, продолжать список данных вместо ответа (что могло бы случиться, если бы инструкция стояла в начале, а данные шли после нее [24]).

Совет: Нет жёсткого стандарта порядка частей, но чаще всего работает схема «контекст/пример → инструкция → формат». Попробуйте в своих запросах придерживаться логики: сначала

что нужно знать*, потом* что сделать*, затем* как оформить*. Если видите, что модель путается – экспериментируйте с перестановкой. Главное, чтобы для ИИ последовательность шагов выглядела логично и однозначно.*

Расширенные техники и подходы

Базовые принципы – это фундамент. Но для **сложных задач** и тонкой настройки ответов существуют дополнительные техники промпт-инжиниринга, о которых стоит знать. Рассмотрим некоторые, наиболее полезные в ваших сферах:

- **Разбиение задачи на шаги (Chain-of-Thought).** Вы можете явно попросить модель рассуждать пошагово: например, *«Думай вслух поэтапно, прежде чем дать итоговый ответ»*. Для крупных моделей (GPT-4, Claude 2 и т.п.) это улучшает логичность вывода [28]. Модель как бы описывает ход решения, а потом формирует вывод. Этот приём полезен в программировании (чтобы ИИ сам проверил свои шаги) или при решении сложных вопросов. В маленьких моделях (<100 млрд параметров) такой приём может не помочь или даже ухудшить ответ [28], имейте это в виду. Но в диалоге с GPT-4 либо другим мощным ИИ это часто повышает точность. Аналогично, можно попросить: *«Сначала перечисли варианты решения, а потом выбери лучший»* – так модель сама себя перепроверит.

- **Самокритика и проверка ответа.** Ещё один продвинутый подход – дать модели роль рецензента собственных ответов. Например: *«Дай решение задачи, а затем проверь, нет ли в твоём решении ошибок или упущений»*. Исследования показывают, что запросы с элементом *self-critique* или просьбой обосновать ответ помогают выявить неточности [29]. Модель может сама указать на слабые места. Вы, в свою очередь, можете задавать уточняющие вопросы: *«Объясни, почему ты предложил именно это? Есть ли альтернативы?»* – побуждая ИИ глубже оценить своё предложение. Это превращает взаимодействие в более **объективный процесс**, где ИИ не просто угождает, но реально ищет лучший вариант.

- **Few-shot примеры для точности.** Мы уже упоминали, что примеры демонстрируют формат. Но они также резко повышают **точность** в специализированных задачах. Одна исследовательская работа показала: добавление нескольких примеров повысило точность модели с 0% до 90% в задаче медицинского кодирования [30]. То есть, если у вас есть образцы правильных решений, обязательно используйте их. Например, в вашем проекте по обучению английскому можно включить пример идеального диалога маскота-ученика, чтобы модель поняла тон и цель общения.

- **RAG – дополнение внешними данными.** *Retrieval-Augmented Generation* – это подход, при котором к промпту **автоматически добавляются актуальные данные из внешней базы** (через поиск или векторное хранилище) [31] [32]. Проще говоря, перед генерацией ответа модель получает выдержки из документов, статей или вашей базы знаний, релевантные запросу. Это позволяет преодолеть ограниченность знаний модели и даёт свежую информацию. В классическом варианте RAG к запросу пользователя подтягиваются несколько топ-результатов поиска и всё это скармливается модели единым контекстом [33] [32]. Модель видит: *«Вопрос + найденные справки»* и на этой основе отвечает. Для вас RAG особенно актуален, когда нужно, чтобы ответ опирался на факты (например, медицинские сведения, статистика) или на **ваши собственные данные** (например, специальные тексты для Smart Bulldog). Вы уже упоминали *векторные запросы*: это и есть RAG – система находит схожие по смыслу тексты через векторные представления. **Важно:** RAG требует

правильных промптов не меньше, чем обычный режим. Надо *спросить ИИ, используя эти данные*. Например: *«Используя информацию ниже, ответь на вопрос… [далее вставлены найденные фрагменты]»*. Также, на этапе поиска, формулировка запроса влияет на то, что найдётся. Тут действуют принципы обычного поиска: выделять ключевые слова, уточнять контекст, возможно разбивать сложный вопрос на несколько простых. Современные реализации RAG бывают разные (GraphRAG – с графами знаний, мультимодальный RAG – ищет не только текст, agentic RAG – где агент сам решает, когда искать) [34], но вам, как пользователю, важнее понимать логику: **если модель чего-то не знает, можно расширить её знания через контекст**. RAG – альтернатива долгому обучению модели: вместо того, чтобы «учить» всем фактам, мы *на лету* даём нужные справки. В результате повышается точность и актуальность ответа [35] [36].

- **Мультимодальные подсказки.** В 2025 появились модели, умеющие принимать на вход не только текст, но и изображения (пример – GPT-4V) или аудио/видео. Если вы используете такие, помните, что **промпт может содержать ссылки на изображения или данные других типов**. Например, вы можете загрузить снимок анализов и сказать: *«Посмотри на прикреплённый анализ крови и прокомментируй отклонения»*. Или для Stable Diffusion есть возможность **комбинировать текстовый запрос с картинкой** (Img2Img), где текст описывает, как модифицировать исходное изображение. Это выходит за рамки чисто текстовых промптов, но принцип тот же – чётко указать, что делать с данным входом. Например, для модельки Runway, генерирующей видео по описанию, можно написать: *«Создай видео: сцена – пляж на закате, камера медленно панорамирует, формат 5 секунд, без звука»*. Чем точнее опишите желаемый ролик или изображение, тем лучше. В мультимодальных промптах полезно сочетать описание контента (что на картинке/видео) и стиль (например: *«в стиле акварели», «кинематографично, как трейлер»*). Некоторые модели позволяют задавать и **нежелательные элементы** (см. ниже про негативные подсказки).

- **Негативные промпты (для изображений).** В визуальной генерации (Stable Diffusion v1/v2, SDXL и др.) часто есть поле *Negative Prompt* – куда перечисляют то, чего *не должно быть* на картинке. Это мощный способ отсеять артефакты. Например: *«Negative prompt: низкое качество, размытие, дополнительные руки, watermark»*. Для SD 2.0 и выше негативный промпт почти обязателен – без него картинки получаются ощутимо хуже [37]. Для SDXL и других – опционально, но лишним не будет [38]. Добавление негативных ключевых слов – часть итеративной доводки изображения [39]. Если видите, что модель упорно добавляет нежелательный элемент, просто упомяните его в negative prompt. В текстовых моделях отрицательные инструкции тоже используются (например: *«не употребляй сложный жаргон», «не упоминай X»*), но нужно быть осторожным: модели иногда игнорируют частицу «не» и делают наоборот. Поэтому формулируйте негатив для текста позитивно, если возможно: вместо *«не будь многословным»* лучше *«дай краткий ответ в одном абзаце»*.

- **Температура и параметры генерации.** Хотя это скорее настройки модели, упомянем: если у вас есть доступ к параметрам (скажем, в локальной LLM), *temperature* регулирует креативность. Высокая (0.7–1) – ответы более разнообразные и неожиданные (полезно для идей, сторителлинга). Низкая (0–0.3) – ответы детерминированные, повторяемые (полезно для точных инструкций, расчётов). Также *max_tokens* ограничивает длину ответа, *top_p*, *frequency_penalty* и *presence_penalty* влияют на повторяемость. В интерфейсе ChatGPT этих опций нет, но они есть в API и некоторых приложениях. Осознавать их важно: иногда повторяемость ответа (или зацикленность) можно решить увеличением разнообразия (temperature) – тогда ИИ перестанет долбить одну заготовку и придумает что-то новое.

Однако с ростом температуры повышается шанс нелепиц (галлюцинаций). Баланс зависит от задачи – экспериментируйте, если есть доступ к этим настройкам.

Теперь, вооружившись принципами и техниками, давайте перейдём к **практическим примерам** в разных сферах вашей жизни. Это покажет, как все эти идеи применять на практике.

Промпт-инжиниринг по сферам жизни: примеры и шаблоны

В этом разделе мы разберём конкретные сценарии из вашей жизни и работы, и предложим варианты промптов. Цель – научиться видеть **логику составления запроса** под каждую задачу. Вы сможете эти шаблоны адаптировать под свои нужды.

Каждый подраздел – независимая сфера. Вы можете потом собрать для себя «копилку промптов» по этим направлениям.

Здоровье и образ жизни

Как ИИ может помочь: Это могут быть советы по здоровому образу жизни, подбор упражнений или диеты с учётом вашего диагноза, психологические практики для снижения стресса, напоминания о режиме дня и т.д. Важно помнить, что ИИ – не врач, поэтому медицинские рекомендации надо фильтровать критически. Но он отлично подходит для сбора информации ("расскажи о симптомах рассеянного склероза"), составления планов самоконтроля, мотивации.

Особенности промптов в здоровье: - Обязательно давайте контекст о себе (возраст, диагноз, ограничения, уровень активности). ИИ без этих данных нагенерирует общее, мало полезное. - Указывайте характер ответа: список советов, план в таблице, дневник отслеживания – что вам удобнее. - Тон лучше задать ободряющий, но не приторный, чтобы не скатилось в слишком общий "держитесь, всё получится". - Если нужен конкретный формат (например, тренировка на неделю по дням) – пропишите дни или попросите таблицу. - Можно использовать роль эксперта: "ты – спортивный врач", или "диетолог".

Примеры промптов:

- *Запрос о физической активности:*
  «Мне 40 лет, у меня рассеянный склероз (ремиссия), работаю за компьютером 8 часов в день. Ты – фитнес-тренер, знакомый с РС. Составь щадящий план физических упражнений на неделю, чтобы поддерживать тонус мышц и не перегружаться. Укажи упражнения для каждого дня (5–6 дней в неделю) и длительность, учитывая, что бывают дни усталости. Формат – список по дням.»

- *Запрос о питании:*
  «Ты – диетолог. Помоги составить пример дневного рациона (завтрак, обед, ужин, перекусы) для человека с сидячей работой, учитывая рассеянный склероз. Цель – получить все нужные витамины, поддерживать энергию в течение дня. Дай рекомендации по продуктам, которых стоит избегать при РС, и чем их заменить.»

- *Запрос о здоровье и образе жизни:*
  «У меня часто бывают скачки настроения и усталость по вечерам. Предложи 5 простых привычек или техник для улучшения самочувствия, которые можно внедрить в ежедневный

распорядок. Учитывай мой диагноз (рассеянный склероз) и работу за компьютером. Кратко поясни, как каждая привычка поможет.»

- *Отслеживание симптомов / самоконтроль:*
  «Ты – мой ассистент по здоровью. Составь таблицу или шаблон дневника самочувствия на месяц для человека с рассеянным склерозом. Колонки: дата, уровень усталости (1–10), симптомы (если появились), настроение, комментарии. Добавь краткий совет, на что обращать внимание при заполнении.»

В этих примерах везде есть контекст (диагноз, образ жизни), чёткое задание (“составь план”, “предложи привычки”), иногда роль (тренер, диетолог), и желаемый формат (список, таблица, количество пунктов). **Такой шаблон можно использовать для любой консультации по здоровью.**

Дополнительно: если ИИ даёт рекомендации, всегда можно уточнить: *«А почему это важно?», «Как это выполнить на практике?»* – пусть раскроет подробнее, чтобы советы были не абстрактными.

Изучение английского языка

Как ИИ может помочь: Практика разговорного английского (диалоги), объяснение грамматики, перевод и разбор ваших текстов, создание упражнений под ваш уровень, контроль произношения (если голосовые функции есть), расширение словарного запаса с примерами, **мотивация и план обучения**. Ваш проект Smart Bulldog как раз посвящён обучению через маскота – ИИ идеально подходит на роль такого персонифицированного учителя.

Особенности промптов в обучении языку: - Указывайте свой **уровень** (A2/B1), чтобы модель подстраивала сложность. Например: *«Объясни простыми словами, как для уровня A2»*. - Используйте **роль учителя**: это как раз тот случай, когда уместно начать с «Ты – опытный преподаватель английского...». - Просите **разговор**: можно инициировать диалог, попросив ИИ задавать вам вопросы и ждать ответа. Например: *«Давай сыграем сценку в магазине, ты – продавец, а я – покупатель...»*. - **Просьба исправлять ошибки:** ИИ может мягко исправлять и объяснять. Например: *«Вот мое предложение: ... Проверь грамматику и объясни, почему так правильно.»* - **Контекст на русском:** Если не хватает слова, можно спросить *«Как сказать ... по-английски?»* – но лучше дать ситуацию, т.к. варианты перевода зависят от контекста. - **Формат ответа:** иногда полезно просить ответить на обоих языках – английский вариант и пояснение на русском.

Примеры промптов:

- *Практика диалога:*
  «Ты – мой репетитор по английскому, но говори только по-английски. Давай потренируем разговор: сыграем ситуацию – я устраиваюсь на работу в международную компанию. Задавай мне вопросы на собеседовании (на английском) и выслушай мой ответ. После каждого моего ответа, исправляй мои ошибки и давай совет, как сказать лучше.»
  (Такой промпт запускает диалог. Вам нужно будет отвечать самому, а модель будет в роли интервьюера и корректора.)

- *Объяснение грамматики:*
  «Объясни на русском, в чём разница между временами Past Simple и Present Perfect, с простыми примерами (уровень – Pre-Intermediate). А потом дай мне 3 предложения на английском с

пропусками, чтобы я сам вставил правильную форму глагола.»
(Здесь мы просим и объяснение, и упражнение – модель справится с обоими, т.к. задача чётко разбита.)

- *Перевод с разбором:*
«Переведи на английский и исправь стиль, если нужно: “Привет! Я только начал учить английский, мне трудно говорить бегло. Можешь мне помочь практиковаться?” Дай перевод и объясни, почему выбрал такие фразы.»
(Модель переведёт, затем пояснит выбор слов – вы поймёте нюансы.)

- *Расширение словарного запаса:*
«Предложи 5 новых английских слов (B1 уровень) по теме “Работа в офисе” с переводом на русский и примером использования каждого в предложении.»

- *Корректор письма:*
«Вот мой текст на английском (уровень B1, примерно): “Yesterday I go to shop and buyed milk. It was late and nobody were there.” Исправь ошибки и отредактируй текст, чтобы звучало естественно. Объясни мои ошибки, чтобы я понял.»

В этих примерах мы чётко указываем, что хотим (диалог, объяснение, перевод), добавляем важные детали (уровень языка, тема), и часто просим **обратную связь** – чтобы ИИ не просто выдавал правильный вариант, но и обучал нас. Это ключевое отличие промптов для обучения: всегда полезно добавить *«объясни почему»*.

Ваш Smart Bulldog проект, по сути, строится вокруг таких промптов – маскот-учитель беседует с учеником, поправляет, хвалит. При подготовке датасета для своей модели вы можете использовать ChatGPT, чтобы сгенерировать примеры диалогов. Для этого:

- Решите, какой стиль у маскота (дружелюбный, с шутками или строгий?).
- Составьте **несколько образцовых диалогов** (few-shot) с участием маскота и ученика: например, обсуждение дня, рассказ анекдота, разбор ошибки.
- Используйте промпты типа: *«Сгенерируй пример диалога учителя (Bulldog) и ученика по теме X, где учитель объясняет Y...»* – ChatGPT выдаст вам материал, который вы сможете включить в датасет.
- Конечно, следите за качеством: возможно, придётся править вручную. Но это ускорит сбор данных.

Генерация визуального контента (изображения, 3D, видео)

Как ИИ может помочь: Создание иллюстраций по текстовому описанию (Stable Diffusion, Midjourney, DALL-E), концепт-артов для проектов, 3D-моделей или сцен (с помощью специализированных моделей типа DreamFusion или инструментов как Nvidia Canvas для ландшафтов), генерация коротких видео-сцен (Runway Gen-2 или аналогичные). Также сюда относится *редактирование изображений по описанию* (инструменты типа DALL-E с функцией Inpainting: закрасить область и описать, что там нарисовать).

Особенности промптов для визуала: Они отличаются от текстовых тем, что очень важен **список ключевых слов и их последовательность**. Модель изображения (например, Stable Diffusion) реагирует на слова-метки: стиль, объект, фон, цветовая гамма и т.д. Хороший визуальный промпт – это как **описание картинки, которую вы хотите увидеть, максимально детальное**. Помните: *ИИ не может догадаться, что у вас в голове*. Не сказать – не покажет.

Например, просто *«нарисуй ведьму»* даст самый усреднённый образ. Добавив детали (*«молодая ведьма с загадочной улыбкой, в чёрной шляпе, варит зелье в лесу, в стиле Диснея»*), получите куда более точное попадание. Как отмечают эксперты по Stable Diffusion, *«Stable Diffusion не читает наши мысли – мы должны сказать ему точно, что хотим»* [40] .

Некоторые рекомендации: - **Субъект (кто/что):** начните с главного объекта или персонажа и опишите его подробно (внешность, поза, одежда, выражение лица). - **Контекст/фон:** где происходит действие, окружение, время суток, обстановка. - **Стиль:** реализму или мультфильм? Маслом или 3D-рендер? Укажите стиль: *«фотореалистично»*, *«аниме-стиль», «пиксель-арт», «схематичный набросок»* – что угодно. - **Референсы:** можно называть художников или артконцепции (*«в стиле Ван Гога»*, *«как на ArtStation»*). Но учтите, упоминание известных имён влияет на картинку (например, *artstation* задаст современный цифровой стиль [41]). - **Цвет и освещение:** если важно – укажите (*«тусклый теплый свет свечей», «неоновое освещение», «чёрно-белый рисунок»*). - **Качество и детали:** для SD люди часто добавляют слова вроде *«highly detailed, 4k, ultra realistic, cinematic lighting»*, чтобы повысить детализацию. В Midjourney тоже подобное работает. - **Отрицательные метки:** как выше сказано, добавьте *negative prompt* с артефактами, которых не хотите (размытость, лишние конечности, определённый стиль если не нужен и т.п.). - **Iterative approach:** получив изображение, оцените, чего не хватает. Затем *улучшите промпт*, добавив/убрав слова. Например: лицо вышло криво – добавьте «beautiful face» в позитивный и «deformed, disfigured» в негативный. Получили не тот ракурс – пропишите явнее («вид с высоты птичьего полёта» или «портрет по пояс»). - **Параметры генерации:** если вы используете свой Stable Diffusion, экспериментируйте с `CFG Scale` (в SD – насколько строго модель следует промпту) и количеством шагов. В Midjourney – там свои команды (`--aspect`, `--stylize` и т.д.). Их перечисление за пределами данного гайда, но знайте, что *не только слова влияют, но и настройки*.

Примеры промптов (Stable Diffusion):

- *Простой объект с деталями:*
  «a beautiful and powerful mysterious sorceress, smile, sitting on a rock, casting lightning magic, wearing a hat, detailed leather outfit with gemstones, castle in the background, digital art, hyperrealistic, fantasy, dark art» – такой запрос задаёт и главного персонажа (ведьма с описанием), и её действие (колдует молниями), и окружение (замок), и стиль (цифровое фэнтези-арт, мрачный и реалистичный одновременно). На выходе модель даст гораздо более конкретное изображение, чем просто *«a sorceress»*, и детали (поза, фон, одежда) будут соответствовать описанию [40] [42] .

- *С указанием медиа и качества:*
  «portrait photo of a 30-year-old man, photorealistic, 85mm lens bokeh, dramatic lighting, 4k high detail, film grain» – запрос, нацеленный на реализм: указана фотосъёмка (портрет, объектив), качество 4k, эффект плёнки. Это даст почти фотографию, а не рисунок.

- *Отрицательный промпт:*
  Основной: *«futuristic city skyline at night, neon lights, cyberpunk style, ultra-wide angle»*.
  Отрицательный: *«blurry, low-resolution, text, watermark, people»* (например, если вы не хотите людей в кадре, а модель их пихает).
  Результат – чёткий городской пейзаж в неоновом стиле, без лишних объектов.

Пример промпта (Midjourney):
Midjourney понимает похожие описания, но у него можно ещё указывать параметры со знаком

`::` для веса. Например:
«A cozy cabin in the woods at winter night, soft warm lights glowing from windows, highly detailed, art by Thomas Kinkade :: snowy forest, full moon in sky :: night, shadows, volumetric light --ar 3:2 --v 5».
Здесь `::` разделяет концепты (кабина и её свет, отдельно – лес и луна, отдельно – настроение ночь), а `--ar 3:2` задаёт соотношение сторон, `--v 5` версию алгоритма. Midjourney промпты – это целое искусство, но общий принцип тот же: больше деталей = более контролируемый результат.

3D и видео: Генераторы 3D (например, GET3D от NVIDIA или DreamFusion) пока не широко доступны, но появляются. Обычно вы описываете объект и стиль, модель пытается создать 3D-модель. Примеры: *«a 3D model of a cartoon bulldog, standing, waving hello, color texture, Pixar style»*. На выходе, возможно, mesh или визуализация. **Видео**: Сегодня можно сгенерировать несколько секунд видео по описанию (RunwayML Gen-2). Промпт похож на сценарий сцены: *«Camera pans across a lush jungle, a tiger slowly emerges from bushes, cinematic, 5 seconds»*. Ключевые моменты: кто/что, действие, стиль съемки, длительность. Результаты пока ограниченные, но для абстрактных или стилизованных роликов – вполне.

Лайфхак: попробуйте комбинировать текстовые и визуальные инструменты. Например, ChatGPT может помочь придумать интересное описание сцены, которое вы потом скормите Midjourney. Или наоборот, получив изображение, попросите GPT описать его, чтобы отредактировать промпт.

В общем, **промпт-инжиниринг для визуала** – это игра с подсознанием модели: мы перечисляем свойства будущей картинки. Чем опытнее становитесь, тем чётче понимаете, какие слова как влияют. Не бойтесь учиться на чужих промптах – есть сообщества, где люди делятся удачными примерами.

UX-дизайн и прототипирование

Как ИИ может помочь: Генерация идей для улучшения UX, предложения по интерфейсу, тексты для кнопок и подсказок, анализ юзкейсов, создание пользовательских сценариев. Пока ИИ не нарисует за вас полный дизайн в Figma (хотя есть плагины), но он отлично генерирует описания и идеи, которые дизайнер потом воплощает. Также GPT-модели могут из текста сделать примерно верстку (HTML/CSS) простого макета или предложить, как структурировать страницу.

Особенности промптов для UX: - Чётко обозначайте продукт и аудиторию: *«мобильное приложение для учета финансов, аудитория – люди 20-30 лет»*. Так советы будут адреснее. - Просите **альтернативы**: ИИ может зацикливаться, но если сразу сказать "дай 3 варианта" – получите более разнообразный материал. - **Роль эксперта:** “Ты – UX-специалист с 10-летним опытом” – чтобы ответы были содержательнее. - Задавайте контекст использования: *«пользователь впервые открывает приложение, что он видит?»* – чтобы ИИ прогнал сценарий. - Можно просить советы по доступности (accessibility) или улучшению конкретной метрики (например, конверсия, удержание).

Примеры промптов:

- *Брейншторм по улучшению интерфейса:*
  «У меня одностраничный лендинг сайта дизайн-студии. Ты – эксперт по UX. Посоветуй, как улучшить юзабилити и конверсию: может, изменить расположение блока о нас, добавить призыв к действию. Дай 5 конкретных советов с объяснениями почему.»

- *Создание пользовательского сценария:*
  «Приложение: доставка еды. Составь пользовательский сценарий: пользователь открывает приложение впервые и хочет заказать пиццу. Опиши шаги, что он видит на каждом шаге и какие вопросы/эмоции могут возникать, на что обратить внимание в UX (например, регистрация, выбор блюда, оплата).»

- *Тексты интерфейса (UX writing):*
  «Нужно придумать краткий и понятный текст для кнопки, которая переходит к оплате. Сейчас написано “Продолжить”. Предложи 3 варианта текста для кнопки (на русском), которые чётко дадут понять, что это переход к оплате, и звучат дружелюбно.»
  (ИИ предложит, например: "Перейти к оплате", "Оплатить заказ", "Дальше – оплата". Выберете лучший.)

- *Accessibility проверка:*
  «Мы сделали дизайн темной темы для приложения. Прочти описание цветов и шрифтов ниже и укажи возможные проблемы с точки зрения доступности для слабовидящих пользователей. Что можно улучшить?»
  (Нужно предоставить описание, конечно, напр. цвета текста и фона, размер шрифтов.)

Здесь важно: **структурируйте вопрос** под задачи UX. Хотите советы – укажите цели (улучшить конверсию, удобство, визуальную иерархию). Хотите тексты – укажите, где они будут, какой тон (формальный, дружеский). Хотите сценарий – опишите пользователя и ситуацию.

Также, ИИ может помочь с **исследованием**: например, спросить *«Как другие приложения решают такую-то задачу UX?»*. Модель может описать распространенные паттерны (пусть и не всегда ссылаясь на конкретные приложения, но общие практики).

Пока GPT-4 не привязан напрямую к вашим дизайнам, но вы можете описывать ему экран словами: *«У нас на экране есть форма из трех полей: имя, email, сообщение, и кнопка Отправить. Пользователи теряются. Что можно изменить?»* – и получить рекомендации.

Планирование и продуктивность

Как ИИ может помочь: Планирование дня/недели с учётом ваших особенностей, постановка целей и разбивка на задачи, напоминания о делах, придумать расписание с балансом работы/отдыха, анализ почему происходит прокрастинация и как её побороть, создание чек-листов, трекеров привычек, и даже рутинных скриптов (например, шаблон письма).

Вы упомянули, что страдаете от прокрастинации и перемен в состоянии – ИИ может стать своего рода *персональным планировщиком и мотиватором*. Но опять же, нужно правильно его об этом попросить.

Особенности промптов для планирования: - Чётко формулируйте **цели**. Не просто "составь план", а "моя цель – запустить проект X к такому-то сроку" или "вписать в день час английского и спорт". - Указывайте **ограничения и предпочтения**: когда вы наиболее продуктивны, когда устаете, сколько часов реально работать. Например: "Утром сложно, зато вечером я активен". - Просите не только план, но и **алертинг**: можно сгенерировать напоминалки или мотивашки, хотя тут статически. - Формат может быть распорядком по времени или списком задач – определитесь, что вам легче воспринять. - *Интерактивность:* Можно устроить диалог: "Давай составим мой план. Спроси у меня, что нужно". GPT может расспросить и шаг за шагом составить.

Это займёт время, но будет более персонализировано. - Если ИИ начинает давать слишком общий совет ("составьте ToDo список" – ну спасибо, Кэп) – стоит сразу попросить **конкретику и нестандартные идеи**. Прямо так и скажите: "Дай неожиданные идеи" или "Не предлагай очевидное".

Примеры промптов:

- *План дня с учётом прокрастинации:*
  «Помоги спланировать мой рабочий день. Учитывай, что из-за рассеянного склероза у меня бывает упадок энергии в середине дня (с 14 до 16 часов) – в это время нужны перерывы или лёгкие задачи. Утром трудно разгоняюсь, активнее с 11:00. Нужно успеть: 2 часа на проект по маркетингу, 1 час на учёбу английского, 1 час спорт. Составь распорядок дня с 9:00 до 19:00, включая перерывы и чёткие временные слоты для каждой активности. И добавь небольшие напоминания-слоганы к каждому блоку (для мотивации).»

- *Разбивка большой цели:*
  «Хочу запустить свой сайт-портфолио за 1 месяц, делая по вечерам и выходным. Разбей эту цель на задачи: дизайн, контент, верстка, заполнение проектов, тестирование, запуск. Распредели задачи по неделям (4 недели) с учётом, что в будни у меня 2 часа, а в выходные могу 5 часов уделять. Выведи в формате плана по неделям с конкретными задачами и дедлайнами.»

- *Анализ прокрастинации:*
  «Выступи в роли моего коуча по продуктивности. Я заметил, что откладываю проект по Smart Bulldog уже 2 недели – каждый день нахожу другие дела. Помоги выяснить причины прокрастинации: задавай мне вопросы, чтобы раскрыть, что меня стопорит (страх, усталость или что-то ещё). А затем предложи 3-4 шага, как сдвинуться с места. Начни с вопросов.»
  (Такой диалог заставит вас самого рефлексировать – модель может наводящими вопросами выявить, в чём затык, а потом дать советы. Полезно, когда чувствуете застой.)

- *Шаблоны и автоматизация:*
  «Составь шаблон ежедневника на неделю, где я каждый вечер планирую 3 главных задачи на завтра, а наутро отмечаю настроение и приоритет. Формат: таблица или просто разделённые блоки на каждый день. Добавь поле "награда дня" (я хочу себя поощрять за выполнение плана).»
  (ИИ сгенерирует структуру, вы можете её реально использовать в Notion или на бумаге.)

Эти примеры показывают, как подробно описаны входные данные: ваш режим, ограничения, цели. Так модель выдаст реальный план, а не универсальную болтовню. Хорошо также просить **обоснования**: *почему именно так?* – тогда вы поймёте логику и, если она неверна, скорректируете запрос.

Кроме планирования самих задач, ИИ может мотивировать вас, например: - *«Напомни, какие выгоды я получу, если не буду откладывать английский сегодня?»* - *«Придумай мне короткое вдохновляющее высказывание, связанное с преодолением лени, в стиле любимого тренера.»*

Регулярно общаясь с ИИ о планах, вы как бы получаете **аккаунтабилити-партнёра**. Только будьте честны с самим собой и с моделью – описывайте реально, сколько можете осилить, и

давайте знать, если план не сработал. Тогда можно попросить перестроить: *«Не успел ничего в среду – помоги перераспределить задачи на оставшиеся дни недели».

Поддержка и психология

(Выделим два аспекта: эмоциональная поддержка (мотивация, друг для беседы) и практическая психология (методы борьбы со стрессом, самокоучинг).)

Как ИИ может помочь: Поговорить «за жизнь», выговориться, получить слова поддержки или, наоборот, объективный совет. ИИ может предложить техники из СВТ (когнитивно-поведенческой терапии) – например, как оспорить негативные мысли. Может сыграть роль *мягкого наставника* или даже персонажа, который вам симпатичен, чтобы поднять настроение (в рамках приличий и возможностей модели).

Вы упоминали, что иногда нужен не просто друг-поддакиватель, а объективный взгляд. ИИ можно об этом попросить! Он не обидится, если скажете: *«не нужно меня жалеть, разбери по фактам»*.

Особенности промптов для психологической поддержки: - Чётко обозначьте, чего хотите: просто выговориться (тогда роль «внимательного слушателя»), или получить совет (роль «коуча» или «психолога»), или комбинацию. - Если нужна объективность, прямо скажите: *«не пытайся просто успокоить, а помоги разобраться рационально»* [43] . - Можно использовать техники: попросить ИИ применить методику (например, *«давай применим метод 5 почему, чтобы докопаться до корня моей тревоги»*). - **Безопасность:** ИИ не живой терапевт, и может ошибаться. Для серьёзных проблем (клиническая депрессия и т.п.) – необходим профессионал. Но для лёгкой беседы или самоанализа ИИ годится. - Укажите, если хочется определённый стиль ответа: мягкий и поддерживающий, либо напротив – строгий, «встряхивающий». Модель может адаптироваться.

Примеры промптов:

- *Эмоциональная поддержка (друг для беседы):*
  «Мне сегодня тяжело: проснулся без энергии, чувствую, что ничего не успеваю, и из-за этого тревожно. Побудь моим другом и выслушай меня. Я расскажу, что на душе, а ты постарайся поддержать и помочь взглянуть на ситуацию позитивнее. Только, пожалуйста, не нужно общих фраз типа 'всё будет хорошо', поговори со мной, как близкий друг, на равных.»
  (Вы можете дальше писать свои переживания, ИИ будет реагировать с эмпатией и пониманием, возможно поделится мотивацией. Важно, что вы сразу исключили пустое бодрение, попросив говорить конкретно.)

- *Разбор проблемы (коуч):*
  «Ты – мой психотерапевт (гештальт-подход). Я постоянно сомневаюсь в своём проекте, то горю идеей, то думаю бросить всё. Это выматывает. Помоги мне понять корень этих сомнений. Задавай вопросы, даже неудобные. Мне важно докопаться до причины: это страх неудачи, перфекционизм или что-то ещё? После этого мы попробуем найти, что с этим делать.»
  (Начнётся почти терапевтическая сессия: ИИ спросит о ваших ощущениях, случаях из прошлого, и т.д. Вы, отвечая, сами упорядочите мысли. Затем он предложит выводы. Такой формат удивительно полезен, когда нет живого специалиста под рукой, хотя и не полноценная замена.)

- *Мотивация и анти-прокрастинация:*
  «Каждый раз, когда сажусь учить английский, у меня сразу мысль "всё равно не выучу достаточно хорошо, зачем пытаться". Помоги преодолеть эту негативную установку. Сначала объясни, почему я так думаю (что за механизм), а потом приведи 3 аргумента против этой мысли, чтобы меня переубедить. И в конце ободри меня, коротко.»
  (Здесь модель применит элементы CBT: выявит когнитивное искажение ("черно-белое мышление" например), и логически опровергнет его [44]. Вы получите и рациональное опровержение, и моральный толчок.)

- *Рефрейминг ситуации:*
  «Опиши мою ситуацию с прокрастинацией на проекте Smart Bulldog с позитивной стороны. Например, какие возможности в ней скрыты или чему она меня учит. Мне нужен новый взгляд, потому что я вижу только негатив.»
  (Тут ИИ попытается сделать рефрейм – представить вашу проблему иначе, возможно найдет плюсы: "у тебя была пауза, чтобы обдумать всё", "сейчас у тебя накопилась энергия для рывка" etc. Иногда полезно услышать такой альтернативный взгляд.)

Ключевой момент: **дайте понять модели, какую роль она играет и какого отклика вы ждёте**. Если вам нужно, чтобы вас вразумели – скажите: *«если заметишь, что я себя обесцениваю, мягко поправь меня»*. Или: *«не соглашайся со мной автоматически, предлагай и другие точки зрения»* [43]. Модель обучена быть вежливой и часто излишне согласной, но вы можете *разрешить ей не быть «yes-man»* – и она начнёт аккуратно спорить, когда надо, во благо объективности.

Например, вы прямо можете вписать в промпт: *«Если я заблуждаюсь, скорректируй меня; не нужно просто поддакивать, мне важна честность»*. Такой **мета-инструкция** изменит тон диалога к более конструктивному.

Ваша цель – практичный навык, а не теория, поэтому такой дружеско-коучинговый формат общения с ИИ вырабатывает навык *саморефлексии* с поддержкой.

(Примечание: открытые модели типа OpenAssistant тоже могут выполнять роль собеседника, но у них может не быть достаточных психологических знаний. GPT-4/ChatGPT обучен на массе текстов, включая психологические советы, потому зачастую справляется удивительно хорошо.)

Маркетинг и создание контента

Как ИИ может помочь: Генерация идей для кампаний, слоганов, постов; написание черновиков текстов (статей, описаний товаров, сценариев видео); анализ ЦА (целевой аудитории) и подбор аргументов; локализация текстов; даже анализ конкурентов (хотя тут без доступа к интернету модель может только общие моменты дать). Вы работаете маркетологом и веб-дизайнером – ИИ может ускорить рутину (например, набросать структуру продающей страницы) и внести творческие варианты, о которых вы не подумали.

Особенности промптов для маркетинга: - Указывайте **формат**: пост в соцсети, письмо, слоган, сценарий ролика, пресс-релиз… Это влияет на стиль и длину. - Чётко обозначьте **продукт/услугу** и USP (уникальное торговое предложение), хотя бы в паре предложений для контекста. - **Целевая аудитория:** возраст, интересы, боли – чтобы текст попал в нужный тон. Например: "женщины 25-35, молодые мамы, мало свободного времени". - **Стиль/тональность:** дружелюбный, экспертный, юмор, официально-деловой и т.д. Можно упомянуть бренды или личности, чей стиль близок: *«напиши в стиле рекламы Apple»* (тогда выйдет лаконично и премиум) или *«как будто это*

сообщает весёлый блогер-повар». - **Язык:** если нужен текст на английском для практики – укажите (но тогда лучше проверять результат, маркетинговые тексты требуют нюансов локализации). - **Структура:** можно попросить структуру из пунктов, или конкретно: *«пост должен содержать цепляющий заголовок и 2 абзаца текста, в конце призыв к действию»*. - Если хотите несколько вариантов – запросите явно *«Дай 3 варианта...»*. - Используйте **примеры**: можно показать образец тона, который нравится: *«Вот пример стиля, который хочу: [цитата]. Напиши похожим тоном текст про мой продукт.»*

Примеры промптов:

- *Идеи рекламной кампании:*
  «Продукт: мобильное приложение "ФинСоветник" – помогает управлять личным бюджетом, целевая аудитория – молодые специалисты 20-30 лет, которые впервые начинают инвестировать. Придумай 5 креативных идей рекламной кампании для социальных сетей. К каждой идее опиши: концепт (что изображено или говорится), слоган или ключевое сообщение, и почему это должно привлечь нашу ЦА.»

- *Слоганы:*
  «Нужен короткий слоган для кофейни, которая позиционируется как "третье место" между домом и работой, уют и коммьюнити. Предложи 5 вариантов слогана на русском (не более 5 слов каждый), игра слов приветствуется.»

- *Продающий текст:*
  «Ты – копирайтер-маркетолог. Напиши текст для главной страницы лендинга, продающего онлайн-курс "Английский для айтишников". Длина ~1000 знаков. Структура: заголовок, подтитул с описанием боли/проблемы, 3 буллета почему наш курс решает проблему, призыв к действию. Тон: вдохновляющий, но с конкретикой (без пустых обещаний). Факты для использования: носители языка из Кремниевой долины ведут занятия; 80% выпускников получили повышение после курса.»
  (Здесь видите, сколько деталей: и структура, и тон, и факты. Модель очень хорошо справится, выдаст приличный черновик. Вам останется только слегка отредактировать под точные формулировки компании.)

- *Анализ ЦА / стратегия:*
  «Наш продукт – подписной сервис "Умный Бульдог" для изучения английского с маскотом. Цена выше среднего. Как позиционировать этот продукт для аудитории 18-25 лет? Сформулируй 3 ключевых месседжа, которые убедят студентов/молодых специалистов платить за такой сервис. Учти, что эта аудитория ценит современные технологии, но у нее ограниченный бюджет.»
  (Модель, возможно, предложит упор на уникальность метода (маскот-друг), персонализацию, перспективы карьеры от знания английского – и вы такие месседжи сможете использовать в маркет. материалах.)

- *Контент-план / статья для Дзена:*
  «Придумай план статьи для Яндекс.Дзена на тему: "Как ИИ может помочь в повседневной жизни человеку с ограниченным временем". Структура: введение с привлечением внимания, 5-6 подзаголовков с раскрытием конкретных ситуаций (например, планирование дня, обучение, здоровье), вывод. Напиши черновик статьи (1500-2000 знаков) на русском, простым языком, от первого лица, с дружеским тоном. В конце ненавязчиво упомяни, что технологии типа Smart Bulldog могут быть полезны.»
  (Для контент-платформ ИИ – настоящее сокровище: он быстро сгенерирует осмысленный

текст. Его нужно будет вычитать, добавить уникальности/личных историй, но как база – очень экономит время. Главное, чётко задать тему и желаемую структуру.)

При работе с маркетинговыми промптами, **не останавливайтесь на первом ответе**. Часто полезно сделать так:

1. Сгенерировать варианты (заголовков, идей).
2. Затем сказать модели, например: *«Вариант #3 неплох, доработай его: больше эмоции и сделай короче.»*
3. Получить улучшенный результат.

Модель может **итерально улучшать** контент по вашим указаниям. Это как парный креатив: вы + AI. Не стесняйтесь критиковать ответы ИИ и уточнять запрос, это нормально. Например: *«Заголовки слишком скучные, придумай с юмором»* – и второй заход будет лучше.

Ещё одна техника: попросите ИИ **оценить свой же текст по критериям**. Скажем: *«Оцени, насколько этот пост цепляет внимание от 1 до 10, и что можно улучшить.»* Он укажет слабые места. Затем: *«Хорошо, перепиши учитывая это улучшение.»* – и получите более сильную версию.

Рефлексия и самоанализ

Как ИИ может помочь: Подведение итогов дня/недели, анализ ошибок и успехов, ведение журнала самонаблюдения, поиск инсайтов в ваших записях. Он может задавать вам вопросы для саморефлексии (то, что иногда сложно сделать самому), помочь сформулировать выводы из опыта, выявить ваши сильные стороны, когда вы о себе рассказываете.

Особенности промптов для рефлексии: - Будьте открыты и честны в описании ситуации, иначе анализ будет поверхностным. - Можно использовать **диалоговый подход**: вы рассказываете событие, ИИ задаёт вопросы типа "что ты чувствовал?", "почему это важно для тебя?". - **Структура мышления:** попросите, например, метод SWOT для себя (сильные/слабые стороны, возможности/угрозы) – модель структурирует ваши разрозненные мысли. - Просите ИИ не осуждать, а помогать понять. Хотя он по умолчанию тактичен. - **Хронология:** можно попросить напомнить вам ваш же прогресс: если вы ведёте с ним журнал, сказать: *«Что я говорил неделю назад? Помоги сравнить мое тогдашнее состояние и сейчас.»* (Если контекст не доступен, это не сработает, но если вы сохраните в файл – можно скормить отрывки.)

Примеры промптов:

- *Ежедневная рефлексия:*
  «Давай проведём рефлексию дня. Я опишу, что произошло сегодня, а ты помоги мне выделить 1) что получилось хорошо, 2) с какими трудностями столкнулся, 3) чему научился. И, возможно, 4) что планировать на завтра. Начну: Сегодня я проснулся рано и сделал зарядку, но потом прокрастинировал 2 часа... [и т.д. описание].»
  (Модель выслушает описание, затем аккуратно выведет пункты. Это полезно, чтобы закрыть день осознанием, а не хаосом мыслей.)

- *Анализ решения:*
  «Недавно я принял решение уволиться и перейти на фриланс. Иногда сомневаюсь, правильно ли сделал. Давай проанализируем это решение: какие плюсы я уже получил, какие минусы испытываю. Помоги взглянуть трезво. Возможно, задашь вопросы для уточнения контекста.»

(ИИ может сделать список: плюс – свобода, минус – нестабильность дохода, и т.п., возможно что-то подскажет про ваш характер, исходя из того, как вы описываете ситуацию.)

- *SWOT-анализ личности:*
«Хочу лучше понять себя в работе. Давай сделаем SWOT-анализ меня как профессионала. Я расскажу о своих навыках, достижениях и неудачах, а ты структурируй: Strengths (сильные стороны), Weaknesses (слабые), Opportunities (возможности роста), Threats (что может помешать). Начну с данных: [далее описываете].»
(Интересный способ, ИИ на основании вашего рассказа распределит факты по 4 категориям. Могут всплыть инсайты, напр. вы озвучили, но не осознавали как силу.)

- *Поиск причин состояния:*
«Уже неделю чувствую упадок мотивации, хотя внешне все нормально. Помоги мне понять возможные причины этого эмоционального спада. Спроси детали: про сон, питание, окружение, мысли – чтобы собрать информацию. А потом предложи гипотезы, что со мной происходит.»
(Диалог по принципу сбор анамнеза, но психологического. Ответ может: "возможно, вы перегорели, либо скрытый стресс...". Это не диагноз, но наводит на размышления.)

- *Вытаскивание позитивного:*
«Сегодня в целом ничего особенного не произошло, день как день. Помоги найти что-то хорошее и значимое даже в таком обычном дне. Возможно, я недооцениваю маленькие победы.»
(ИИ может спросить, а что вы делали, или если вы перечислите рутину, он подчеркнёт, что даже соблюдение режима – уже достижение, или общение с семьёй – ценно. Иногда полезно услышать такие вещи.)

Рефлексия – штука личная, и ИИ здесь выступает как зеркало и одновременно как структурирующий интеллект. Он не обладает вашим опытом, но умеет вытаскивать общее из массивов данных (в данном случае – ваших сообщений). Многие отмечают, что с AI-журналингом легче подытоживать мысли, чем просто писать в дневник, потому что есть ощущение диалога и поддержки.

Важно: сохраняйте приватность. Не делитесь с публичными сервисами сверхличными данными, которые боитесь куда-то утекут. Возможно, для таких задач стоит настроить локальную модель (пусть и менее умную), либо по крайней мере не называть реальных имён, компаний и пр. GPT-4/OpenAI обещают конфиденциальность, но лучше всегда быть осторожным.

Мы рассмотрели основные области и примеры. Конечно, жизнь шире: ИИ можно применить и в других ситуациях (например, кодинг, если вы программируете – но вы про это не спрашивали явно, хотя упоминали Replit и LoRa; или финансы – составить бюджет). Ключевое – **выработать навык постановки задачи**.

Теперь обсудим адаптацию под разные инструменты и ограничения, а также типичные ошибки и способы улучшения промптов.

Адаптация под разные модели и ситуации

Не все ИИ-модели одинаковы. Ваш подход к промпту должен учитывать, с каким «умом» вы говорите и в каких условиях. Рассмотрим типичные сценарии:

1. Большая онлайн-модель vs. маленькая локальная. - Большие модели (GPT-4, Claude 2, Bing Chat etc.) – обычно понимают контекст лучше, могут следовать сложной инструкции, у них большой объём знаний и контекста. Им можно давать длинные промпты с примерами, они выдерживают много условий сразу. - Мелкие модели (например, 7-миллиардная LLaMa, или TinyLlama, которую вы упоминали) – гораздо более ограничены. Они могут начать путаться, если запрос слишком сложный или длинный. Для них надо **упрощать язык запроса**, разбивать задачу на несколько шагов. Например, не просить: "напиши рассказ и снизу резюме и еще оцени", а делать отдельно. Меньше полагаться на то, что они знают узкие факты – лучше сразу давать нужный контекст. Если память (контекстное окно) маленькое (скажем, 2048 токенов), не вставляйте огромные тексты – либо сокращайте их, либо используйте RAG (кормите по частям).

2. Ограничение длины контекста. Сейчас уже есть модели с огромным контекстом (Claude может 100k токенов, есть модели с миллионным окном [45]). Но если вы работаете с моделью, у которой, скажем, 4k токенов (примерно 3000 слов), то: - **Будьте лаконичны** в вводе. Убирайте повторения, вводные фразы. Иногда пользователи пишут слишком витиевато или много лишних вежливостей – это не нужно, главное чётко. - Если задача требует проанализировать длинный текст (например, вы скопировали статью), а он не влезает, разделите: *«Вот первая часть текста… (текст). Скажи, когда будешь готов анализировать продолжение.»* Модель обработает по кускам. Это, правда, ручной цикл диалога. - Если модель поддерживает *функциональные возможности* (в OpenAI API есть function calling, а в других – подключение инструментов), можно автоматизировать: например, с помощью `langchain` фреймворка, который сам разобьет текст и подаст по частям. Но это уже требует программирования. В нашем контексте – можно просто знать, что **Better to split** длинное на несколько сообщений с резюме.

3. One-shot vs. Conversation. - **Один запрос – один ответ.** Иногда вы ограничены одним промптом (например, API запрос без дальнейшего диалога, или интеграция, где нельзя уточнить). Тогда промпт должен быть *максимально самодостаточным*: все детали включены сразу. Например, если вы автоматизируете ответ на письма: скрипт берёт письмо клиента и формирует один запрос к модели: "Клиент пишет то-то. Ты – поддержка, сгенерируй ответ ...". Тут нет пространства для "ой, не то, давай по-другому". Поэтому лучше заложить сразу инструкцию: «если не уверена – попроси уточнить» или «ответ строго по шаблону». При одношотовом использовании **тестируйте на разных примерах** и улучшайте шаблон, пока не начнёт выдавать consistently хороший результат. Также, можно добавить внутрь промпта пару вымышленных QA примеров, как эталон (few-shot), чтобы модель равнялась.

- **Диалог (многоходовый).** В интерактивном режиме, как у ChatGPT, у вас есть возможность уточнить запрос, дать новую информацию. Пользуйтесь этим! Разбейте сложную задачу: сначала выясните что-то, потом на основе ответа – следующий вопрос. *Пример:* вы решаете вместе с GPT задачку по кодингу: 1) "Как спарсить такой-то файл? Код..." 2) он дал решение, вы: "падает ошибка такая-то, предложи альтернативы". 3) Если он опять не то, можно сказать: "те решения не сработали, подумай, какие еще библиотеки можно использовать, **не повторяй старые варианты**".
  Благодаря диалогу, вы направляете модель. **Главное** – если видите, что она "заело пластинку", лучше явно встряхнуть: *«Давай забудем предыдущие попытки. Подойди к задаче*

с нового угла: ...». Это своего рода *reset* памяти (не технически, но по смыслу). Модель всё ещё помнит прошлое, но вы задаёте новый вектор.

Иногда лучше вообще начать новый чат, если старый зашёл в тупик. Долгие разговоры могут привести к **loop или деградации качества** [46] – контекст забит повторами, модель начинает противоречить или повторяться. Тогда – новый сеанс, более кратко изложив суть, и попросить новые идеи.

4. Автономные агенты и циклы. Есть системы типа AutoGPT или ваши собственные скрипты, где модель сама генерирует для себя следующие промпты (агентный подход). Вы, наверное, видели примеры, где ИИ сам ставит цель, сам планирует шаги, сам себя вызывает. В таких, *мета-промпт* (master prompt) – набор правил, как модель должна себя вести в цикле: Например, один из подходов для кодинга:

> Мастер-промпт: "Если решение не получилось, не повторяй тот же код, попробуй другой подход..." [47] [48] .

В статье, что мы читали, предлагают прям bullet points, что делать после двух неудач и т.п. [49] [48] .

Вы, как пользователь, не обязаны писать всё это каждый раз. Но если создаёте своего бота или скрипт, можете заложить такую логику. Например, в вашем Smart Bulldog – можно научить модель саму перефразировать объяснение, если ученик не понял. Это достигается либо кодом (после ответа ученика "не понял" – система даёт модельке новое указание), либо самим промптом: *"Если ученик пишет, что не понял, повтори объяснение другими словами, с дополнительными примерами."* Т.е. **продумывайте условия цикла** "если-то" и заранее их включайте.

5. Внешние триггеры и интеграции. Вы упоминали "внешний триггер" – это, видимо, ситуации, когда запрос к ИИ генерируется программно при наступлении события (допустим, каждое утро Telegram-бот присылает план дня). Здесь важно: - Автоматизированный промпт должен быть очень устойчивым к разным входным данным. Например, вы тянете новости дня и просите ИИ сделать сводку. Новости могут быть о чем угодно – убедитесь, что промпт содержит рамки (например: "игнорируй не относящиеся к теме статьи" или "если новость негативная, все равно нейтрально изложи без лишней паники"). - *Безопасность и фильтры:* Если автоматически вставляются данные, могут быть и нецензурные или провокационные. Модель (особенно OpenAI) может отказаться отвечать. Решение: включать инструкции типа *«Ты просто преобразуешь входной текст, не выражаешь своего мнения»* – чтобы модель не решила, что вы хотите нарушить политику. Или предварительно чистить вход.

- **Превентивные указания:** Как пример, ChatGPT Custom Instructions – вы там можете глобально прописать, что вы ожидаете. Andrew Chen советовал пункты: "предлагай несколько решений, не извиняйся, спрашивай уточнения если что-то неясно" [44] . Это по сути настройки ассистента. Если платформа позволяет – воспользуйтесь. У вас ChatGPT Plus, значит функция Custom Instructions доступна. Составьте там правила под себя:
- кто вы (чтобы не каждый раз рассказывать) – 40-летний специалист, изучающий то-то;
- что вы хотите от ассистента – например: *«Держи ответы практичными, можешь возражать и поправлять меня, если я не прав* [43] *. Не извиняйся лишний раз за то, что ты ИИ* [50] [51] *, пиши по делу. Если вопрос неясен, задавай уточняющие вопросы* [44] *. Давай несколько вариантов решений, если уместно.* [44] *»* – и т.д. Тогда каждый новый чат уже будет с этими установками, и вам меньше возни с повторением инструкций.

6. Альтернативы ChatGPT (open-source модели). Вы спросили, есть ли опенсорсные не хуже. К июлю 2025 уже есть LLaMA 2 и, вероятно, LLaMA 3 на подходе, модели от MosaicML (MPT), Falcon, etc., которые могут многое. Но GPT-4 по-прежнему впереди во многих задачах (особенно точность, код, сложные рассуждения). Однако, если критична приватность или кастомизация, локальные модели – выход. Их можно дообучить (fine-tune) под ваши задачи. Например, **LoRA-файнтюн**: небольшими обучающими поправками задать модельке личность (маскота) или стиль. Вы упоминали, что хотите дообучить маленькую модель, чтобы она стала другом-учителем. Это отличная идея: используя метод LoRA, можно **научить** модель определённому стилю общения и специфическим знаниям, не требуя от пользователя прописывать это в каждом промпте. То есть, один раз обучили – и модель всегда отвечает с личностью Бульдога-учителя.

При этом *prompt engineering* никуда не уйдёт: вам всё равно потребуется давать задания, но, по крайней мере, роль и формат уже прошиты в модель. Будьте готовы, что качество ответов мелкой модели всё равно будет ниже, чем у GPT-4. Но она может компенсировать искренностью и индивидуальностью, что ценно для вашего приложения.

Итак, общий совет по адаптации: **знайте ограничения инструмента**. Если он тупит – возможно, просите сверх возможностей. Подстройтесь: упростите язык, дайте больше наводок, или наоборот уберите часть требований и решайте по кускам.

Теперь давайте рассмотрим *типичные ошибки в промптах* и как их избежать.

Типичные ошибки при составлении промптов и их исправление

Никто не становится мастером промпт-инженером без провалов. Разберём несколько часто встречающихся недостатков «сырых» промптов – то есть таких, которые дают слабый результат – и покажем, как сделать лучше.

1. **Слишком общий запрос.**
   Проблема: *«Расскажи про маркетинг.»* – Модель ответит чем-то очень расплывчатым, ни о чём, потому что запрос огромный и не уточнён.
   Как исправить: Уточнить *что именно* про маркетинг и в каком контексте. Например: *«Дай 5 советов для маркетолога-новичка, как продвинуть онлайн-курс в соцсетях.»* – Здесь конкретика (маркетолог-новичок), задача (продвинуть курс), канал (соцсети), формат ответа (5 советов). Результат будет полезнее и короче. **Правило:** конкретизируйте тему, добавляйте детали (кто, что, где, когда).

2. **Много задач в одном запросе (размытая цель).**
   Проблема: *«Объясни новую тему и составь по ней задачи, а потом ещё расскажи, как это применить на практике.»* – Модель может сделать всё вперемешку, или выпасть из формата.
   Как исправить: Разбить на несколько запросов, либо чётко структурировать: *«Сначала коротко объясни концепцию X. Затем перечисли 3 практических примера применения. Наконец, придумай 3 задания для закрепления (можно с ответами).»* – Три абзаца, каждая часть обозначена. Модель скорее всего пронумерует или ясно разделит. **Правило:** если задача многосоставная, явно разделите части или проводите диалог шаг за шагом.

3. **Неявные или перепутанные термины.**
   Проблема: *«Сделай это покреативнее и не так официально.»* – Плохо, потому что

непонятно, что именно считать «креативным» и где грань «неофициальности». Модель будет гадать и может не угадать.

Как исправить: Заменить оценочные слова на конкретные указания. Например: *«Перепиши текст в более разговорном стиле, с шутливым тоном. Например, вместо "уважаемые коллеги" можно сказать "друзья". Добавь метафор или интересных сравнений, чтобы оживить повествование.»* – Мы расшифровали, что значит «покреативнее и неофициально». **Правило:** избегайте субъективных прилагательных без примеров. Если хотите «сделай красиво» – поясните, что для вас «красиво».

4. **Длинный поток без структуры.**
   Проблема: Вы написали огромный абзац с предысторией, эмоциями, и в конце потерялась сама суть вопроса. Модель может ответить не на то, или запутаться.
   Как исправить: Структурировать свой запрос: можно нумерованным списком формулировать пункты, или сначала контекст, отступ, потом чёткий вопрос. Если уж нужен долгий ввод, убедитесь, что финальное предложение – это вопрос/инструкция (как мы говорили про порядок). Модель тогда сфокусируется [24] [26]. **Правило:** приводите свои мысли в порядок перед тем, как давать их ИИ. Ясный запрос рождается из ясного понимания, что вам нужно.

5. **Отсутствие примера, когда нужен формат.**
   Проблема: *«Составь техническое задание.»* – Модель не знает ваш стандарт ТЗ, может выдать слишком общее.
   Как исправить: Если ожидаете определённую структуру – либо подробно опишите её, либо покажите пример. *«Составь техническое задание на разработку лендинга. Включи разделы: цель, функционал, требования к дизайну, срок, критерии приемки. Используй нумерацию и оформи как документ.»* – Так гораздо лучше. А ещё лучше: *«Вот пример оформления ТЗ: ... (небольшой фрагмент) ... Сделай по аналогии для моего случая.»* **Правило:** show, don’t tell – покажите образец, если это что-то форматированное или специфичное.

6. **Игнорирование ограничений модели.**
   Проблема: Просите модель выдать свежую информацию (новости, курсы валют) – если она без доступа к интернету, она начнёт извиняться, что не знает, или (хуже) нафантазирует.
   Как исправить: Использовать RAG – то есть самому найти нужные данные и встроить их в запрос. Или хотя бы перефразировать запрос так, чтобы модель опиралась на свои знания: вместо *«Какой сейчас курс доллара?»* – *«Что влияет на колебания курса доллара?»* (общий вопрос, на который она может ответить). Если нужна именно свежая инфа, лучше использовать инструменты (например, подключить плагины или использовать GPT с браузером). **Правило:** спрашивайте модель лишь о том, что она *в принципе может знать*. А что не знает – давайте сами.

7. **Промпт-конфликт (противоречивые указания).**
   Проблема: *«Напиши подробный отчёт на 5 страниц, максимально кратко.»* – Тут две части противоречат: и подробный, и кратко. Модель запутается, возможно выберет что-то одно.
   Как исправить: Решить, что вам важно, и явно сформулировать. Например: *«Напиши отчёт (~5 страниц). Стиль: максимально лаконичный, без воды, но охватывающий все ключевые детали.»* – Так не противоречит: 5 страниц – уже не кратко, но «без воды» = по делу. **Правило:** избегайте конфликтующих требований. Проверяйте свой промпт на логичность – все ли условия совместимы.

8. **Эмоциональное или грубое общение с ИИ.**
Проблема: Если пользователь раздражён (ИИ “водит по кругу”) и напишет: *«Да блин, это фигня какая-то, можешь нормально ответить или нет?»* – модель может извиняться, но скорее всего толкового не прибавит, потому что ей не дали новой информации или уточнений.
Как исправить: Лучше взять паузу и переписать запрос конструктивно: *«Прошлый ответ не подошёл, потому что [...]. Давай попробуем другой подход: ...»*. Вы можете даже сказать: *«Не повторяй прежний ответ, он не сработал. Предложи что-то принципиально новое.»* – это напрямую укажет модели сменить тактику [49] [48]. **Правило:** сохраняйте вежливость и конкретику. Модель не идеальна, но и не человек – ей всё равно на эмоции, ей нужны указания. Поэтому вместо выражения недовольства – сообщите, *в чём конкретно проблема* ответа и что вы от неё хотите теперь.

9. **Полное доверие модели.**
Проблема: Это не про формулировку промпта, а про отношение: если беспрекословно верить всему, что ИИ ответил, можно попасть впросак. Он может ошибаться или «галлюцинировать» (уверенно сообщать неверный факт). Например, вы спросили: *«Можно ли при РС пить такое-то лекарство?»* – модель может сочинить ответ.
Как исправить: Для критичных вопросов всегда проверяйте по надёжным источникам. Можно прямо попросить: *«Приведи источники»*, *«Ты уверен? Может ли быть иначе?»*. Иногда, запросив **альтернативные ответы или мнения**, вы заметите, что модель сама предложит иную точку зрения. **Правило:** не стесняйтесь перепроверять и уточнять. ИИ – ассистент, а не истина в последней инстанции.

10. **Отсутствие итераций.**
Проблема: Написав один промпт и получив средненький ответ, некоторые бросают и говорят «не работает». А часто стоило чуть подправить запрос – и магия случится.
Как исправить: *Итеративный подход*: проанализируйте ответ – какой части не хватает? что лишнее? – и уточните промпт. Либо просто скажите: *«Детализируй больше вторую часть»* или *«Сократи до 3 пунктов»*. Модель на лету подстроится. В ChatGPT можно нажимать *«Regenerate response»* – он даст другой вариант. Если вариант лучше – подумайте, какие слова в нём есть, которых не было в вашем промпте, и в следующий раз включите их. **Правило:** почти любой запрос можно улучшить. Не ленитесь попробовать 2-3 формулировки. Вы быстро почувствуете, что работает, а что нет.

Совет: Когда промпт отлажен и дал хороший результат – **сохраните его**. Это ваше сокровище. Вы можете использовать его как шаблон для будущих задач, меняя детали. Постепенно наберётся коллекция проверенных промптов под разные случаи.

Кстати, об автоматизации и коллекции – об этом следующий раздел.

Автоматизация и создание своей библиотеки промптов

У вас много сфер применения ИИ, и чтобы каждый раз не писать с нуля, имеет смысл завести систему хранения и быстрого запуска ваших наработанных промптов. Вот несколько идей:

- **Коллекция промптов (Prompt Library).** Это может быть простая таблица или заметка, где вы храните:
- Название/цель промпта (например, "План дня с учётом усталости").

- Собственно текст шаблона с placeholders (переменными, которые надо подставить). Например: *"{Контекст о моём состоянии}. Составь план дня..."*.
- Пометки, для какой модели подходит (некоторые промпты заточены под GPT-4, а в GPT-3.5 могли не сработать, например).
- Пример результата (чтобы помнить, каков expected output).

Имея такую библиотеку, вы, сталкиваясь с новой задачей, возможно, обнаружите, что она на 80% похожа на то, что уже было – достаточно достать шаблон и слегка скорректировать.

- **Шаблонизация.** Если вы умеете программировать чуть-чуть, можно сделать мини-скрипт, который подставляет ваши данные в шаблон. Например, шаблон письма клиенту с извинениями, где меняется только имя клиента и проблема – а остальное генерирует ИИ по заготовке. Или, как идея, скрипт, который каждый вечер берёт ваши краткие заметки о дне и вызывает модель с вашим "дневниковым" промптом, а затем сохраняет результат в файл.

- **Интеграции с инструментами.** Сейчас многие сервисы позволяют хранить свои промпты. Например, в Notion AI можно сохранять custom prompts, в Obsidian есть плагины типа Text Generator, где тоже шаблоны. Если вы пользуетесь каким-то IDE или приложением, посмотрите – возможно, есть интеграция с LLM, куда можно занести свои промпты.

- **Custom Instructions (для ChatGPT).** Мы уже упоминали: заполните эту секцию под свой стиль. Там можно указать:

- Ваши постоянные контексты (возраст, что страдаете прокрастинацией, учите английский – чтобы модель не предлагала то, что не подходит).
- Ваши предпочтения по ответам (например, **вы явно можете вписать**: "Будь объективным и не соглашайся со мной только из вежливости – **если я не прав, корректно поправь меня** [43]. Не давай один и тот же ответ дважды, старайся предлагать новые идеи [49]. Отвечай по существу и избегай избыточных извинений [50] [51]. Всегда, когда возможно, дели ответ на абзацы или списки, чтобы текст легче читался." – то есть фактически продублируйте для ChatGPT правила, которые важны *вам*).
- Формат языка: скажите, что предпочитаете ответы на русском или каком, чтобы не переключаться каждый раз.

С такими кастом-инструкциями часть ваших пожеланий станет по умолчанию действовать во всех чатах, экономя время.

- **Версионирование промптов.** Возможно, излишне, но если вы увлечётесь – можно версионировать важные промпты, как код. Например, в Git хранить файлик с промптами. Особенно, если делаете проект (у вас Smart Bulldog) – там свои промпты (например, системное сообщение для маскота). Хорошо фиксировать, какая версия шаблона как себя проявила. Так, при обновлении модели (скажем, вышел GPT-5, и старый шаблон дал другой эффект), вы сможете вернуться и сравнить.

- **Авто-проверка и исправление.** Можно автоматизировать даже улучшение промпта. Некоторые продвинутые подходы: *prompt-generation by AI* – когда одна модель предлагает, как спросить другую. Это мета-уровень. Например, есть идея: вы описываете, что хотите, а модель сама пишет для себя промпт. Но это пока экзотика. Хотя вы можете попробовать:

«Как мне лучше попросить тебя сделать X?» – и ChatGPT подскажет, как его же спросить. Забавно, но иногда работает, он подскажет недостающие детали.

- **Макросы и UI.** Если у вас повторяется ситуация – сделайте её удобнее. Например, у вас каждое утро должен генерироваться план дня. Можно использовать Shortcut на телефоне или утилиту типа Zapier: по триггеру "8:00" отправлять шаблон промпта в API ChatGPT и выдавать вам уведомление с ответом. Это требует настроек, но однажды настроив, вы получаете *автоматического ассистента по расписанию*.

- **Личные «запросы по жизни».** Соберите ключевые вещи, где ИИ вам помогает, и продумайте, как это вписать в свою рутину. Например:

- **Утро:** генерация плана, мотивационная фраза дня.
- **Днём (работа):** помогать в мозговом штурме, написании черновиков писем.
- **Вечером:** рефлексия, идеи для завтра.
- **По выходным:** анализ недели, обновление плана обучения английскому.
- **При ухудшении настроения:** заранее заготовленный промпт, который вы запускаете, когда плохо – он возвращает ваш же список достижений или техник расслабления, который вы заранее составили в более бодром состоянии.

Когда у вас есть такой набор, вы начинаете чувствовать, что у вас действительно **система**, а не разрозненные эксперименты. Это и есть цель – сделать ИИ частью своего рабочего и личного процесса на постоянной основе, для повышения качества жизни и работы.

Как совершенствовать промпты по обратной связи

Последний, но очень важный навык – умение самому замечать, когда промпт "сырой" и требует доработки. Вот несколько признаков и что с ними делать:

- **Ответ не того уровня детализации.** Например, вы ожидали развёрнутый анализ, а получили пару фраз, или наоборот – кучу текста, а нужен был краткий вывод.

- *Решение:* проверить, указали ли вы явно желаемый объём/формат. Если нет – добавить. Если указали, но модель всё равно промахнулась – можно написать: *«Подробнее, пожалуйста.»* или *«Сократи, только главное.»* – прямым следующим сообщением. Она поправит. В следующий раз, чтобы не поправлять, включите эту просьбу сразу.

- **Модель просит уточнить вопрос или даёт слишком общий ответ.** Это сигнал: промпт был не ясен.

- *Решение:* проанализируйте, что не указали. Может, термин неопределённый, или задача слишком широкая. Уточните и спросите снова. **Если модель сама задаёт вопросы**, как мы её учили – это хорошо, ответьте на них, и тогда она выполнит задачу лучше, чем если бы гадала.

- **В ответе есть ошибки или ерунда.** Значит, где-то упущен контроль.

- *Решение:* Если это фактологическая ошибка – в следующий раз можно добавить контекст-правку. Например, модель неправильно поняла, что Smart Bulldog – это книга о собаках, а не приложение. Тогда можно заранее писать: *«Примечание: Smart Bulldog – это название проекта (приложения), а не настоящая собака.»* Так вы уберёте ложную трактовку. Если

ерунда логическая (сгенерировала несуществующую ссылку или функцию в коде) – можно попросить: *«Проверь ещё раз факты. Ты уверен?»*. Иногда второй проход она сама исправит. И конечно, для важных вещей лучше использовать RAG, как говорили.

- **Модель повторяет одно и то же формулировками.** Есть эффект, когда диалог зашёл, и ИИ по сути говорит одно и то же.

- *Решение:* Это значит, нужно *сменить вводные*. Поменять формулировку вопроса, или часть условий. Можно спросить: *«А что думает об этом альтернативная точка зрения?»* или *«А если условие X убрать, что изменится?»* – короче, вывести на новую тропинку. Иногда помогает включить режим соперничества: *«Предложи необычное решение, с которым 90% людей бы не согласились.»* – тогда модель вынуждена отойти от шаблонов. **Если вообще заело** – да, лучше начать новый чат, это как новое мышление для модели начинается.

- **Промпт длинный и сложный, вам трудно его составлять.** Случается и так: вы громоздите условие на условии, уже сами путаетесь.

- *Решение:* сделать шаг назад. Может, разбить задачу. Либо даже спросить у модели: *«Как упростить мой запрос, чтобы ты лучше понял?»* – она может предложить более ясную формулировку (ведь она смотрит на него со стороны).

- Другой вариант: начать с простого ядра и постепенно уточнять. Например, сперва попросить общее решение, а потом говорить "хорошо, теперь учти такое-то ограничение", "теперь сделай стиль формальный". Многоступенчатый диалог иногда эффективнее, чем один супер-комбо промпт.

- **Вы не уверены, что промпт использует возможности модели по максимуму.** Например, чувствуете, что GPT-4 может больше, а ответ средненький.

- *Решение:* Поинтересуйтесь современными техниками (мы много осветили). Возможно, стоит добавить пример, или попросить рассуждать, или дать контекст. Экспериментируйте: иногда просто добавление *«Думай пошагово»* перед ответом даёт более структурированный вывод (но не всегда, как обсуждали).
- Можете обратиться к сообществу: есть форумы, reddit r/ChatGPT, где люди делятся промптами. Посмотрите, не делали ли похожее.
- И ещё: разные модели хороши в разном. GPT-4 – универсал, но дорогой/медленный. GPT-3.5 быстрый, но может фигню нести. Claude очень хорош в длинных контекстах и как раз в психологических разговорах – иногда лучше справляется в мягком общении. Возможно, для каких-то задач стоит пробовать разные модели (благо, если есть доступ).

В процессе улучшения промптов **не забывайте вашей цели**: не стать идеальным "писателем для ИИ", а решать свои жизненные задачи. Поэтому оценивайте успех не по тому, насколько промпт элегантен, а по тому, помог ли результат вам двигаться вперёд. Иногда и кривоватый запрос, но понятный вам, даст устраивающий ответ – и отлично, не нужно его переписывать в пятый раз ради академической красоты. Главное – эффективность.

Чтобы отточить навык: - Сравнивайте свои промпты *"до"* и *"после"* улучшения и ответы на них. Учитесь у себя же. - Может быть, введёте привычку раз в неделю читать про новые фишки (2024-2025 много статей, гайды выходят [52] [53]). Так вы будете обновлять свой инструментарий. - Пробуйте обучать других (рассказывать коллегам или друзьям пару приёмов). Учить – значит сам лучше понимаешь.

Заключение

Вы проделали большую работу, погрузившись в эту тему. Теперь у вас есть понимание, **как мыслить и действовать, чтобы заставить ИИ работать на вас по полной программе**. Подытожим кратко самые важные моменты:

- **Начинайте с чёткого намерения.** Сформулируйте для себя, что конкретно вам нужно от ИИ. Сначала поймите задачу – потом пишите промпт.
- **Структурируйте запросы.** Включайте нужные элементы: контекст (если требуется), понятную инструкцию, формат вывода, возможно примеры и ролей. Располагайте их логично [23] [54].
- **Будьте конкретны.** Модель не обидится на прямоту. Чем меньше двусмысленности, тем лучше ответ.
- **Используйте силу примеров и дополнительных данных.** Они направляют модель и обогащают её знание об актуальной информации [33] [32].
- **Итеративно улучшайте.** Не останавливайтесь на первом ответе, если он не идеален. Уточняйте, задавайте наводящие вопросы модели – часто это раскрывает глубину ответа.
- **Просите объективности и критики, если нужно.** Модель может выступать не только соглашающимся помощником, но и "адвокатом дьявола" – надо лишь её об этом попросить [43].
- **Учитывайте особенности разных моделей.** Подстраивайте стиль промпта под возможности ИИ (большой или маленький, с контекстом или без, мультимодальный и т.д.) – так вы избежите многих проблем.
- **Учитесь на ошибках.** Каждый неудачный промпт – повод задаться вопросом "что можно было сформулировать иначе?". Со временем вы начнёте автоматически видеть изъяны и править их на лету.
- **Создайте свою систему.** Соберите шаблоны, наладьте интеграции – сделайте ИИ органичной частью своих процессов, будь то работа, творчество или личное развитие.

Впереди у вас практика – пробуйте применять эти рекомендации во всех упомянутых сферах: от здоровья до маркетинга. Скорее всего, вы сразу заметите разницу в качестве взаимодействия с ИИ. Вы почувствуете больше контроля: вместо ответов «не в тему» будете получать близкое к тому, что искали, а рутина начнет занимать меньше времени и сил.

ИИ – очень мощный инструмент, но именно *человек* направляет его. Теперь вы вооружены знаниями, как стать отличным «пилотом» для этого инструмента. Продолжайте совершенствоваться, следите за новыми техниками (сфера быстро растёт, появляются новые фишки вроде встроенных мыслительных цепочек у моделей [55] и т.п.). Но базовые принципы останутся актуальны: ясность, структура и понимание возможностей.

Удачи вам в ваших проектах и жизни! Пусть ваша система промпт-инжиниринга поможет достигнуть целей – от эмиграции и свободного английского до успешного запуска Smart Bulldog и поддержания здоровья. Вы теперь не просто пользователь ИИ, а настоящий **AI-архитектор** своего жизненного помощника.

Использованные источники и ссылки:

- [2] Systems Analysis Wiki – основные компоненты эффективного промпта: роль, инструкция, контекст, примеры, формат вывода.
- [33] [32] IBM (Think) – объяснение RAG (генерация с дополнением из поиска) и необходимость точных промптов для него.

- [19] [20] LearnPrompting.org – роль примеров в улучшении понимания задачи моделью.
- [40] Stable Diffusion Art – важность детализации в промптах для генерации изображений (“модель не читает мысли, надо сказать, что хотим”).
- [43] Medium (A. Davjekar) – рекомендация поощрять модель не быть «yes-man», а критически оценивать и направлять пользователя при необходимости.
- [24] [54] LearnPrompting.org – совет ставить основную инструкцию в конце промпта и предложенный порядок элементов запроса.
- [49] [48] Medium (T. Kebsiri) – при обнаружении повторяющихся неудачных попыток следует явно просить модель пересмотреть подход (избегать «pattern locking»).
- [44] Andrew Chen – пример пользовательских инструкций для ChatGPT: поощрение уникальных ответов, многоперспективности, уточняющих вопросов вместо молчаливого непонимания.
- [30] Lenny’s Newsletter (S. Schulhoff) – эффект few-shot: добавление примеров резко повышает точность выполнения узкой задачи.
- [18] Там же – ограниченное влияние простого указания роли на фактическую корректность ответа (роль влияет на стиль, но не на знания).

---

[1] [2] [28] [34] [45] [55] Prompt инжиниринг — Systems analysis wiki
https://systems-analysis.ru/wiki/Prompt_%D0%B8%D0%BD%D0%B6%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B3

[3] [5] Prompt Engineering Guide | IBM
https://www.ibm.com/think/prompt-engineering

[4] [18] [29] [30] [53] AI prompt engineering in 2025: What works and what doesn’t | Sander Schulhoff (Learn Prompting, HackAPrompt)
https://www.lennysnewsletter.com/p/ai-prompt-engineering-in-2025-sander-schulhoff

[6] [7] [43] All the Wrong (and Right) Ways to Prompt: A Tiny Guide | by Aalap Davjekar | Medium
https://aalapdavjekar.medium.com/all-the-wrong-and-right-ways-to-prompt-a-tiny-guide-5bd119d312b3

[8] [9] [10] [11] [12] [13] [14] [15] [16] [17] [19] [20] [21] [22] [23] [24] [25] [26] [27] [54] Understanding Prompt Structure: Key Parts of a Prompt
https://learnprompting.org/docs/basics/prompt_structure?srsltid=AfmBOoralIz8R72FwnE6Jw2DFkNlMn45tu13gcH3XbFtOcL6pLfzdOwU

[31] [32] [33] [35] [36] RAG vs fine-tuning vs. prompt engineering | IBM
https://www.ibm.com/think/topics/rag-vs-fine-tuning-vs-prompt-engineering

[37] [38] [39] [40] [41] [42] Stable Diffusion prompt: a definitive guide - Stable Diffusion Art
https://stable-diffusion-art.com/prompt-guide/

[44] [50] [51] When AI is too verbose, full of repetition and says sorry for being an AI… at andrewchen
https://andrewchen.com/ai-verbose-repetition-sorry/

[46] LLMs get lost in multi-turn conversation - Hacker News
https://news.ycombinator.com/item?id=43991256

[47] [48] [49] Three problem when using LLM for coding and fix-bug | by Thanit Kebsiri | Medium
https://medium.com/@thanitkebsiri/three-problem-when-using-llm-for-coding-and-fix-bug-c65b63d9e085

[52] Prompt Engineering in 2025: The Latest Best Practices
https://www.news.aakashg.com/p/prompt-engineering